

國立臺灣師範大學學生赴國外修習 返國後心得報告書

一、學生資料

填寫日期：2025/05/17

英文姓名（姓,名）： Hsiao Ching Fang	臺師大就讀科系所、年級： 翻譯研究所 碩三
修習國家： 美國	
修習校名： 天普大學	
修習學院： General studies	
修習科系： General studies	
赴外學期別： 113 學年（民國年） <input type="checkbox"/> 上學期 <input checked="" type="checkbox"/> 下學期 <input type="checkbox"/> 一學年	
修習期間： 114 年 1 月 ~ 114 年 5 月	

二、修習課程名稱

修習課程名稱	任課教授	學分數	學季/學期
Investing for the Future	Paul LaViola	4	2025 Spring
Green vs. Gray: Improving and Sustaining Urban Ecosystems	Karen Clancy	3	2025 Spring
Philadelphia Sketchbook	Kim Altomare	3	2025 Spring
The sounds of Philadelphia	Kendra Balmer	3	2025 Spring

(表格不足請自行加頁)

三、心得分享（如學術方面、生活方面、開銷概算等，約1500字）

1. 整體心得：

當初選擇天普大學的原因是看上它的地理位置接近紐約、華盛頓 DC，客運兩個小時就到紐約、三個小時到首都 DC。另一點是城市內的交通便利，有公車、地鐵可以搭乘。但是真正來生活以後，有幾點是想跟大家先說明的：

(一) 如果是春季班來，一月真的比較無聊、寒冷，下雪的時候，只能待在家，如果想要提早來，建議最好要有認識的朋友可以接待你，不然會很孤單，我當時有帶論文來改，有事情可以做，但心裡難掩鬱悶，恐怕是氣溫與蕭瑟的冬天景使然。

(二) 費城的組成以非裔美國人為主，跟一般想像的多元文化的美國很不一樣，在超市聽到的也是非裔口音，他們喜歡在路上大聲講話、開車音樂放得超大聲，恨不得路過的人都聽到，不開心就大罵，有時候還會搭訕你幾句(要假裝聽不懂保護自己)，此外，費城很多遊民、不少人抽大麻(未合法)，我從認不出麻味，到現在知道哪個角落要憋氣，快步走過。尤其春季班從一月到三月初，黑夜比白晝長，通常六點就天黑，盡量不要一個人走在路上，即使我當時是在熱鬧的市中心，還是遇到怪人。有關為什麼以黑人為主的人口組成，可以參考我製作的網站(音樂課自訂的期末報告)：

<https://sites.google.com/view/thesoundofphiladelphiajean/home>

(三) 呈上一點，相信前幾屆的學長姐也都有提到費城的治安問題，簡訊綁定的 TU alert 會通知你哪裡有不良集會、哪裡有槍擊案發生要避免該地區。就在我就讀的學期間，有一位天普在校生跟另一位學生槓上，不幸中槍罹難，就在我家公寓的隔壁棟前方，當天晚上聽到警鈴不斷的救護車、警車聲音，餘悸猶存。天普大學的校內資源很不錯，但是不諱言地理位置中部偏北，想要來體驗真實美國生活的可以來，不然其實這個地區的確不太安全，想找租房的不能超過北邊的 Diamond Street。

整體來說，費城的生活費算是經濟實惠的，只是治安問題以及以黑人為主的城市環境，必須要先有心理準備！來住過費城以後，去其他城市，我都覺得相對較為安全。

2. 學術方面：

我修了四門課，三門實體，一門線上課。素描課老師每周會帶我們去知名的費城景點畫畫，唯一的缺點是交通費跟門票是每周的

固定開銷，有時候會有學生優惠或是免費的方案，就要自己多加留意。素描課的景點，就當作利用課堂時間去場勘，如果有遇到喜歡的景點，就會下次再找機會走訪。理財課、綠建築及費城音樂的課程都是屬於通識課，相對來說比起正課，壓力較小，但是指定閱讀及作業也是相當多，綠建築課跟音樂課也都要求要實體去做綠化環境的志工以及聽音樂會、寫報告。我認為是很有意思的課程，除了理財課，另外三門都在鼓勵我多多走出去、認識費城這個城市。

想要提升英文口說的可以申請 Student Success Center 的英文口說學伴，根據自己可以的時間預約時段，我在改完論文以後，有密集的使用幾周，覺得挺有幫助，推薦給大家。

3. 生活方面(食、衣、住、行、樂)

i. 食：

我吃蛋奶素，在校內有 Master Wok (中式餐點), CAVA (地中海式餐點), 阿拉伯食物(餐車)、墨西哥捲餅、韓式餐車、校內有名的 Honey Truck 也有素食堡可以選擇，基本上外食不是問題，只要問問看有沒有 vegetarian options，通常都有選項。去其他城市旅遊以後，會發現校內賣得較外面便宜許多，通常10~13美可以解決一餐。另外，我最喜歡的校內餐廳，在 Morgan Hall 的一樓，名叫 Honey Grow 可以自己選擇你的麵、飯與配料等等，十分合台灣口味。中國城也不乏好吃的店家，鹹食我推薦 Spice C (四川豆腐飯很美味)、蘭州拉麵 (番茄蛋炒麵可做素的)。甜食我推薦 Matcha Café Maiko (號稱費城最抹茶的抹茶)，Mango Mango 的相關芒果甜品也很好吃 (推芒果千層蛋糕)，飲料的話，我如果想念珍珠奶茶，我通常都去 you&me 的地下室超市買珍珠，直接微波加熱即可，再自己泡鮮奶茶，較省錢。好喝的飲料店，我推喫茶三千(台灣牌子)、慈禧。Reading Terminal Market 的 Miller's Twist 賣的扭結麵包 (Pretzel) 非常酥脆好吃、Beiler's Doughnuts 的甜甜圈不貴、好吃，推推！

ii. 衣：

因為是春季班，建議厚的、薄的都要帶個2-3套，冬天的風非常凍，建議要穿厚褲襪，穿在一般褲子裡。或是準備一條厚棉褲，也可以防寒，建議能在台灣能買到就買了帶來，省錢、省心。鞋子的話，因為會下雪，需要防滑、防

水，我當時是買 sketchers (美國牌)的運動鞋，很好穿，四月常下雨，穿著也很方便！外套的話，我是買 One Boy 防寒蓄熱衣(三合一)，建議也要帶一件春天可以穿的薄外套，這樣外套就很足夠了。配件的話，毛帽要買厚的，才能防風，費城冬天的風太寒、又很大，我也有帶圍巾、防水手套。暖暖包因人而異，室內都有暖氣，春天用得比較多，美國也有賣，所以可以到這裡再買，省行李箱重量。

iii.

住：

我住在距離學校走路15分鐘的 skyline apartment，這裡的電梯從去年十一月就待修，目前還沒有看到維修的跡象。另外，第一天我抵達這裡時，我的公寓甚至還沒整理好，因此我得在同行的師大交換生家中等4個小時，才能整理行李。最近，我的韓國室友託她媽媽從寄國際貨運，結果被公寓外的人闖進一樓辦公室前偷走包裹中的貴重物品。但是大門口是要刷磁卡才能進出的，外人如果有機會闖入，那他們也可以上樓，令人擔心，進出家門一定要記得上鎖。唯一滿意的是，在我申請維修馬桶跟電燈的隔天，他們馬上派人來維修，這點算是有效率。也因為我住的地方離學校走路要15分鐘，所以截至二月中，我已經打電話請學校的 walking escort 陪我走回家三次了。不過學期末，跟同學比較下來，我認為這裡還是短租來說適合交換生住，有個人房間，又價格合理、地段好的地方。

iv.

行：

一開始來一定會很不習慣要花70-80塊台幣搭一趟公車，但是費城的交通算是方便的，而且中超也都在市中心(反而比學校附近安全)、中國城，久了習慣就好。我通常是有人陪才敢坐地鐵，因為真的很髒很臭，又容易遇到怪人，建議要多帶幾盒口罩(當地 CVS 買很貴)，台灣的也比較舒服。

通常我都是搭公車為主，這裡的公車不一定會準時，常常會臨時改道，或延遲，所以我會時常關注 GOOGLE MAP 時間，避免浪費不必要的時間。

和台灣最大的不同是，在這裡和朋友一起搭 Uber/ Lyft 是常見的事，尤其晚上或一早，通常會在搭車前，大家一起比價，挑最便宜的下訂。

v. 樂：

我發現吃素在美國生活比較省錢，我將省下來的錢都花在旅遊上，有的人是喜歡買奢侈品、逛街，看個人消費習慣。起初，我沒有料到自己會去這麼多個城市旅遊，因此我覺得自己很幸運，也很感激父母、家人的支持，才能去這麼多地方走走看看，1月我去了紐約三日遊，2月待在費城旅遊及改論文，3月底論文確認定稿以後，3月底剛好趕上DC的櫻花季，接著是4月初的紐約一日遊、4月中的波士頓三日遊，5月學期結束以後，則是規畫了芝加哥四日遊（拜訪高中同學，走訪指導教授的母校芝大），都是提前規劃、買便宜機票。5月還規劃了一次紐約一日遊，最後飛到舊金山玩三天找朋友，再飛回台灣。

4. 語言方面

我的室友是韓國人，所以我需要每天使用英文，對我來說是很棒的體驗。我們會互相分享台灣跟南韓的文化，並且作語言交換，最近也都下載了 duolingo 來學習韓文，但是用處不大，還是以英文為主。為了跟室友溝通，我更加關注在日常英文的學習上，和從前準備托福的英文大不同，倒是用上許多英語系在會話課學到的技巧。即使是大班課，在課堂上的英語使用，經過一個月後，我也更勇於舉手回答老師的問題。

5. 校內外活動：

學校的 Global Program 在開學(1/13)的前四天(1/9)有舉辦新生訓練，但因為是春季班，不像是秋季班有一整周的新生活動。學校公布的時候是12月左右，我當時已經買好機票，所以還是提早了一個禮拜來。第一周，Global Program 辦理了許多給交換生的活動，像是高空夜景的交流聚餐、免費公園溜冰場體驗等等。過年期間，台灣同學會(TSA)也有舉辦春酒，讓臺灣同學們可以互相認識，感受國外過年氣氛。

此外，我非常推薦喜歡運動的學弟妹關注 IBC 健身房的免費團體課，有瑜珈、皮拉提斯、飛輪等等，IG 名稱是 tu_campus_rec。對音樂感興趣的則可以關注：Temple Performing Arts Center 的 Calendar 學期間每天晚上都有不同的免費演出。校外活動可以多追蹤費城相關的旅遊 instagram，每個月都會推播特色活動可以參加！獨立廳跟自由鐘是必逛的費城景點，那裏有遊客中心，可以領

tourist guide。

6. 開銷預算：

在天普的繳交的學雜費一個學期總共250美金，其中包含75美金的素描課材料費用。此外，從一月到五月份的總開銷(含旅遊、租金、回程機票)，金額為美金13,360元，約折合台幣405,427元。申請美國簽證就花了台幣11,000多元，機票單程(去)約台幣39,000元，第五個月租金920美金，因此前後加起來約折合台幣將近50萬元。

我在美國有在 Chase 銀行開戶，再加上另外用玉山的美國雙幣信用卡（免手續費），好處是開戶以後，方便叫車、網路購物，同學間出門也方便互相轉帳，最方便的功能是記帳，這邊連搭公車都是使用銀行卡，非常便利，因此可以很清楚了解自己的用錢習慣，以及平均每個月的開銷。我目前每個月的平均開支大約是2300~2500美金，其中包含旅遊費用。半年下來，開支最大的是租金，第二是旅遊費用，第三是日常生活雜支。

7. 保險：

建議保 ISO student 的保險，要確保即使在美國看醫生，也可以理賠，因為我是保台灣的保險，發現要出國前半年沒有該科就診紀錄，才能理賠。我認為這樣比較沒有保障。畢竟美國的醫療真的太貴了，我在這裡因為臨時狀況得看牙醫，光看診費就125美，治療三顆牙齒，一顆就要175美金。

四、照片（如有，請提供）

[https://drive.google.com/drive/folders/1zcq5H5g7Jqt6HwPdCxVBxM
ti5iuPtVFo?usp=sharing](https://drive.google.com/drive/folders/1zcq5H5g7Jqt6HwPdCxVBxMti5iuPtVFo?usp=sharing)

五、影音檔（如有，請提供連結）

無

六、其他

可下載的 app：

Amazon Prime (24歲以下，免運費)

Flixbus (客運)

Amtrak (火車)

各大航空公司 app (方便留意登機時間與提早 CHECK IN)

Weee 中超 (用學生信箱註冊，有優惠券)

MOZE 3.0 (理財用)